

DIETA PODSTAWOWA							
Data	01.02.2026	02.02.2026	03.02.2026	04.02.2026	05.02.2026	06.02.2026	07.02.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25 Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 30g (7) Paszтет 50g (1a,d,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 17g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Baton 40g (1a,3,5,7,8,11)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Kasza gryczana 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki, selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Zupa jarzynowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 100 (1a,3) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie pieczarkowym 150g (1a,9) Surówka z kapusty 150 Woda z cytryną 200ml  Herbatniki 40g (1a,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a, 9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Pierogi ruskie 250g Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2252kcal; B: 78g; T:78g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 297g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2074kcal; B: 69g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 292g w tym cukry: 13g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2124kcal; B:62g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 231g w tym cukry: 25g; Bł: 18g; Sól: 7g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 1975kcal; B: 84g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 186g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA			
Data	08.02.2026	09.02.2026	10.02.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczycywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25 Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczycywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g	Pieczycywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Klopsik w sosie 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczycywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczycywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2183kcal; B: 66g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 276g w tym cukry: 16g; Bł: 16g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	01.02.2026	02.02.2026	03.02.2026	04.02.2026	05.02.2026	06.02.2026	07.02.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25 Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 30g (7) Paszтет 50g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 17g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 70g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Baton 40g (1a,3,5,7,8,11)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Poledwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Kasza gryczana 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki, selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kisiel 200g	Zupa jarzynowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Budyń 250g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet w sosie 150g (1a,3) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml  Herbatniki 40g (1a,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a, 9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Pierogi ruskie 250g Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Galaretką owocowa 250g
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2252kcal; B: 78g; T:78g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 297g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2074kcal; B: 69g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 292g w tym cukry: 13g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2124kcal; B:62g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 231g w tym cukry: 25g; Bł: 18g; Sól: 7g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 1975kcal; B: 84g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 186g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY			
Data	08.02.2026	09.02.2026	10.02.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25 Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kisiel 200g	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Klopsik w sosie 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Budyń 250g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie 220g (1a, 9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2183kcal; B: 66g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 276g w tym cukry: 16g; Bł: 16g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B: 84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	01.02.2026	02.02.2026	03.02.2026	04.02.2026	05.02.2026	06.02.2026	07.02.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25 Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa z mlekiem 250ml (7)  Jabłko 150g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Kasza manna na mleku 350g (1a, 7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 30g (7) Paszтет 50g (1a,d,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 17g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 70g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Baton 40g (1a,3,5,7,8,11)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Poledwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 150g
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Kasza gryczana 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki, selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Zupa jarzynowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 100g (1a,3) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie pieczarkowym 150g (1a,9) Surówka z kapusty 150g Woda z cytryną 200ml  Herbatniki 40g (1a,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a, 9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Pierogi ruskie 250g Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2524kcal; B: 89g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 338g w tym cukry: 31g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2307kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 324g w tym cukry: 24g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2316kcal; B: 70g; T: 110g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 254g w tym cukry: 33g; Bł: 20g; Sól: 7g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2039kcal; B: 70g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 237g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2175kcal; B: 91g; T: 104g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 213g w tym cukry: 29g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY			
Data	08.02.2026	09.02.2026	10.02.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25 Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g 1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa z mlekiem 250ml (7)  Jabłko 150g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Klopsik w sosie 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2043kcal; B: 77g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 163g w tym cukry: 43g; Bł: 16g; Sól: 4g	E: 2416kcal; B: 76g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 308g w tym cukry: 28g; Bł: 16g; Sól: 5g	E: 2546kcal; B: 97g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 329g w tym cukry: 49g; Bł: 25g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	01.02.2026	02.02.2026	03.02.2026	04.02.2026	05.02.2026	06.02.2026	07.02.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25 Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 30g(7) Paszтет 50g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 70g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Kasza gryczana 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki, selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Zupa jarzynowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet w sosie 150g (1a,3) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Kalafior gotowany 150 Woda z cytryną 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a, 9) Woda z cytryną 200ml	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Pierogi ruskie 250g Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2252kcal; B: 78g; T:78g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 297g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2074kcal; B: 69g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 292g w tym cukry: 13g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2124kcal; B:62g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 231g w tym cukry: 25g; Bł: 18g; Sól: 7g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 1975kcal; B: 84g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 186g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA			
Data	08.02.2026	09.02.2026	10.02.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Dżem 25 Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko150gJabłko150g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Klopsik w sosie 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie 220g (1a, 9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2183kcal; B: 66g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 276g w tym cukry: 16g; Bł: 16g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B:84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
Data	01.02.2026	02.02.2026	03.02.2026	04.02.2026	05.02.2026	06.02.2026	07.02.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Dżem 25 Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 17g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Baton 40g (1a,3,5,7,8,11)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Kasza gryczana 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki, selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Zupa jarzynowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet w sosie 150g (1a,3) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml  Herbatniki 40g (1a,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a, 9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Pierogi ruskie 250g Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2252kcal; B: 78g; T:78g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 297g w tym cukry: 17g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2074kcal; B: 69g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 292g w tym cukry: 13g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2124kcal; B:62g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 231g w tym cukry: 25g; Bł: 18g; Sól: 7g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2135kcal; B: 69g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 271g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 1975kcal; B: 84g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 186g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU			
Data	08.02.2026	09.02.2026	10.02.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczyczo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Dżem 25 Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczyczo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g	Pieczyczo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Klopsik w sosie 150g (1a,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 330g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie 220g (1a, 9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczyczo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2183kcal; B: 66g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 276g w tym cukry: 16g; Bł: 16g; Sól: 5g	E: 2304kcal; B:84g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 306g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	01.02.2026	02.02.2026	03.02.2026	04.02.2026	05.02.2026	06.02.2026	07.02.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 250ml (1a,3,9) Kasza gryczana 100g Sztuka mięsa w sosie 100g (1a,9) Surówka z marchewki, selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Kisiel 200g	Zupa jarzynowa 250ml (1a,9) Ziemniaki 100g Gulasz wieprzowy 100g (1a,9) Surówka z buraczków 75g Woda z cytryną 200ml  Budyń 250g (7)	Zupa szpinakowa 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Pulpet w sosie 100g (1a,3) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Barszcz czerwony 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Zraz w sosie jarzynowym 100g (1a,9) Kalafior gotowany 75g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)	Zupa kalafiorowa 250ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 150g (1a, 9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Zupa brokułowa 250ml (1a,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 150g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 250ml (1a,7,9) Pierogi ruskie 150g Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Galaretką owocowa 250g
Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 115kcal; B: 37g; T:35g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 150g w tym cukry: 13g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 920kcal; B: 26g; T: 20g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 120g w tym cukry: 9g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1103kcal; B:31g; T: 28g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 138g w tym cukry: 9g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 890kcal; B: 26g; T: 24g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 115g w tym cukry: 12g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 1050kcal; B: 33g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 143g w tym cukry: 13g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 878kcal; B: 37g; T: 39g; Kw. tł. nas.: 15g; W: 96g w tym cukry: 8g; Bł: 9g; Sól: 2g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3				
Data	08.02.2026	09.02.2026	10.02.2026	
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	
Śniadanie/II śniadanie	Pieczyno mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczyno mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 150g	Pieczyno mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 250ml (1a,3,9) Ryż 100g Gulasz drobiowy 100g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Kisiel 200g	Zupa ziemniaczana 250ml (1a,9) Kasza jęczmienna 100g (1c) Klopsik w sosie 100g (1a,9) Surówka z buraczków 75g Woda z cytryną 200ml  Budyń 250g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Kurczak gotowany w sosie 150g (1a, 9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	
Kolacja	Pieczyno mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	
Wartość odżywcza	E: 850kcal; B: 30g; T: 40g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 75g w tym cukry: 12g; Bł: 8g; Sól: 1g	E: 980kcal; B: 32g; T: 36g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 140g w tym cukry: 7g; Bł: 7g; Sól: 2g	E: 1002kcal; B:37g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 160g w tym cukry: 17g; Bł: 12g; Sól: 1g	

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	01.02.2026	02.02.2026	03.02.2026	04.02.2026	05.02.2026	06.02.2026	07.02.2026
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 30g(7) Paszтет 50g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 70g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Serek wiejski 150g (7)
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Kasza gryczana 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1a,9) Surówka z marchewki, selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa jarzynowa 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1a,9) Ogórek kiszony 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet w sosie 150g (1a,3) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml  Serek wiejski 150g (7)	Zupa kalafiorowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a, 9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem 350g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Pierogi ruskie 250g Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2035kcal; B: 87g; T:79g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 230g w tym cukry: 22g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 63g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 19g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1983kcal; B:62g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 172g w tym cukry: 23g; Bł: 25g; Sól: 7g	E: 2006kcal; B: 67g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 41g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1994kcal; B: 67g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 1975kcal; B: 84g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 186g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
Data	08.02.2026	09.02.2026	10.02.2026	
Rodzaj posiłku	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	
Obiad/Podwieczorek	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Klopsik w sosie 150g (1a,9) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie 220g (1a, 9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 1998kcal; B: 784g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 203g w tym cukry: 12g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2040kcal; B:79g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 241g w tym cukry: 27g; Bł: 36g; Sól: 5g	

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

# Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica (a), żyto (b), jęczmień (c), owies (d), orkisz (e), kamut (f) lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
  2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
  3. **Jaja** i produkty pochodne.
  4. **Ryby** i produkty pochodne.
  5. **Orzeszki ziemne** i produkty pochodne.
  6. **Soja** i produkty pochodne.
  7. **Mleko** i produkty pochodne.
  8. **Orzechy**, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.) (a), orzechy laskowe (*Corylus avellana*) (b), orzechy włoskie (*Juglans regia*) (c), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*) (d), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch) (e), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*) (f), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*) (g), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) (h), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
  9. **Seler** i produkty pochodne.
  10. **Gorczyca** i produkty pochodne.
  11. **Nasiona sezamu** i produkty pochodne.
  12. **Dwutlenek siarki** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
  13. **Łubin** i produkty pochodne.
  14. **Mięczaki** i produkty pochodne.
- Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.**